조선료리 1

Korean Culinary Book

이름난 평양음식

Best Recipes of Pyongyang

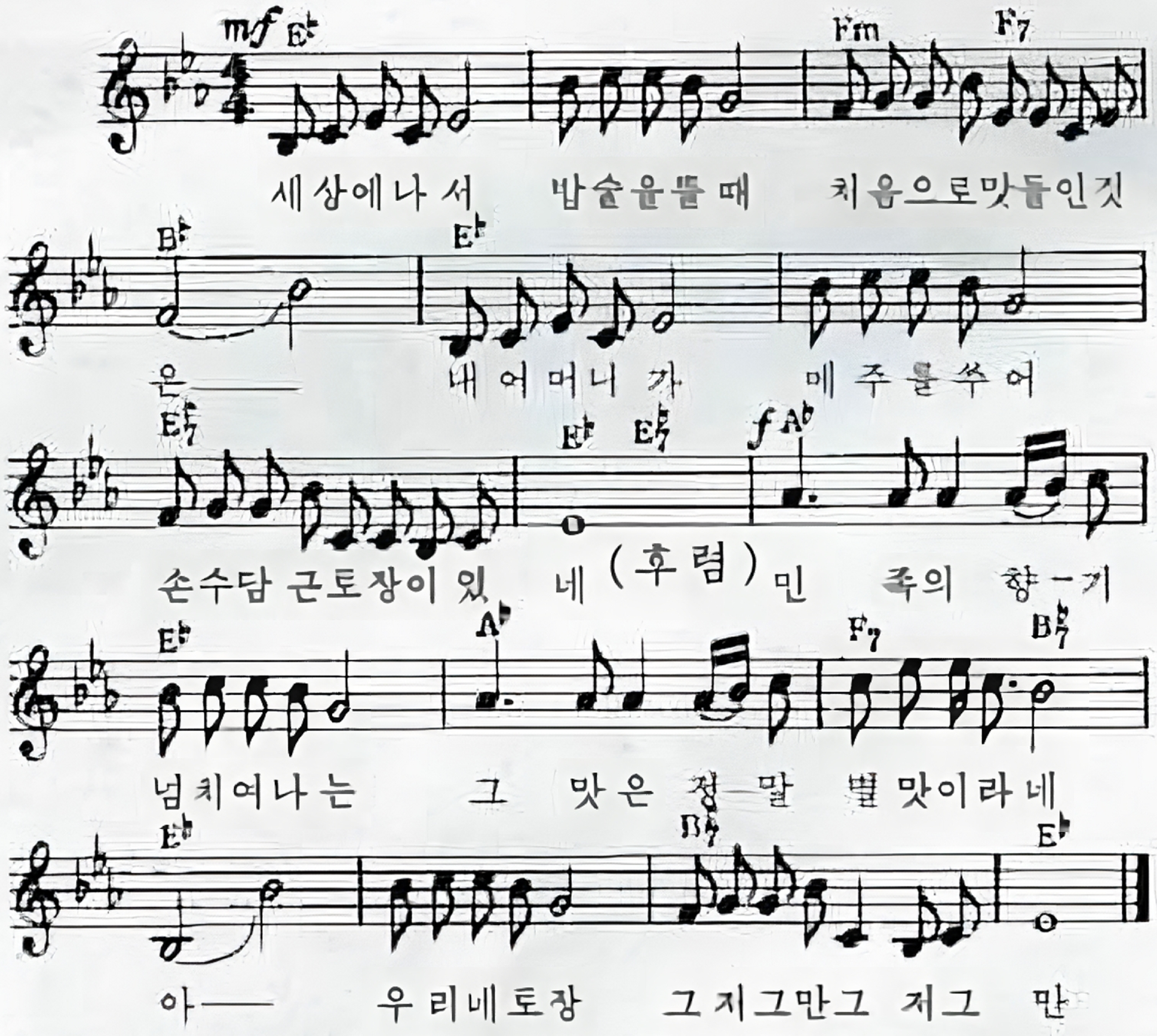
조선료리협회

Cooks Association of the DPRK

토장의 노래

김동우 작사
리종오 작곡

흥취나게


mf
E♭ Fm F7 B♭ E♭ E♭7 E♭ E♭7 f A♭ E♭ A♭ F7 B♭7 E♭ B♭7 E♭
세상에나서 밥술을뜰때 처음으로맛들인것
은—— 내어머니가 메주를쑤어
손수담근토장이있 네 (후렴) 민 족의 향—기
넘치여나는 그 맛은 정—말 별맛이라네
아—— 우리네토장 그지그만그 저그 만

2. 진수성찬을 앞에 놓아도
서로 찾는 토장이야
조국을 떠나 이역에 가도
먼저 찾는 토장일세
(후렴)

3. 흙냄새 나는 조선의 토장
세상에서 으뜸이요
통일잔치날 온 겨레 모여
시원하게 들어보세
(후렴)

유구한 력사와 찬란한 문화를 자랑하는 평양의 특산음식은 산뜻하고 맛있고 영양가높으며 약리적가치가 큰 독특한 조선료리의 우수성을 그대로 보여줍니다.

명절이나 휴식날은 물론 일상적으로 가족, 친척, 친우들이 모여앉아 평양음식을 즐기게 되면 그리운 조국과 못잊을 고향의 향취를 한껏 느끼게 될것입니다.

The speciality foods of Pyongyang where the immemorial history and brilliant culture are prouding themselves show the advantage of the Korean dishes for their taste, nutrient and pharmaceutical value. You will fully feel the nostalgia whenever you enjoy the Pyongyang dishes not only on the festive days but usually with your family, relatives and friends.

차례 (CONTENTS)

평양랭면 (Pyongyang Raengmyon).........2
쟁반국수 (Jaengban Kuksu)......................4
평양온반 (Pyongyang Onban)..................6
송편 (Songphyon)......................................8
단고기국 (Tangogi Soup).........................10
소고기전골 (Beef Jongol)........................12
소발통묵 (Aspic Jelly of Ox trotter)..14
대동강숭어국 (Grey Mullet Soup of River Taedong)............................16
잉어회 (Raw Carp Slices)...18
녹두묵채 (Green bean Jelly Salad)..20
감자지지개 (Pan-fried Potato)..22
음식만드는 요령 몇가지 (Some basic guidelines for cooking)............24

평양온반 (Pyongyang Onban)

평양온반은 흰쌀밥에 녹두지짐과 닭고기, 버섯을 비롯한 꾸미를 놓고 따끈한 국물을 부어먹는 영양가높고 입맛이 산뜻한 음식입니다.

잔치때나 명절에 별식으로 많이 만들어먹습니다.

Pyongyang Onban is a nutritious and tasty rice dish garnished with green bean pancake, chicken and mushroom, and poured with hot broth.

You can serve it on wedding ceremony and holidays as a speciality.

여러모로 좋은 녹두 (Servicable and nutritious green bean)

많은 량의 당질과 비타민 B_1, B_2, PP 그리고 여러가지 광물질이 들어있는 녹두는 강한 독풀이작용과 함께 열내림작용, 항암 및 항생작용을 합니다.

Green bean has good amounts of carbohydrate, vitamin B_1, B_2, PP and various minerals.

음식감 (INGREDIENTS)

흰쌀	(rice)	600g	간장	(soy)	30g
녹두	(green bean)	150g	참기름	(sesame oil)	20g
닭뼈	(chicken bone)	250g	참깨	(sesame seed)	2g
닭고기	(chicken)	200g	돼지기름	(lard)	10g
마른늦버섯	(dried mushroom)	150g	실닭알	(shredded egg)	5g
파	(leek)	50g	실고추	(shredded red pepper)	5g
마늘	(garlic)	30g	양념장	(dressing)	30g
소금	(salt)	5g			

만드는 법 (COOKING)

1. 흰쌀은 깨끗이 씻어 되직하게 밥을 지어놓습니다.
2. 남비에 닭뼈를 두고 1시간정도 끓이다가 닭고기를 두고 30분정도 더 끓인 다음 고기는 건져서 보기좋게 찢어 양념장에 무쳐놓으며 국물은 밭아서 간장과 소금으로 간을 맞춥니다.
3. 마른늦버섯은 물에 불구어 잘게 찢어서 물을 꼭 짠 다음 참기름에 볶다가 엇썬 파와 다진 마늘, 간장으로 버무립니다.
4. 녹두는 타개여 3~4시간 물에 불구었다가 껍질을 벗기고 보드랍게 갈아 소금과 다진 파를 두고 돼지기름을 두른 지짐판에서 직경 5~6cm 크기로 노르스름한 색이 나게 얄팍한 지짐을 지집니다.
5. 그릇에 따끈한 밥을 담고 그 우에 닭고기와 버섯, 녹두지짐을 놓은 다음 실닭알, 실파, 실고추를 얹으며 뜨거운 국물을 꾸미가 잠기지 않을 정도로 붓고 참깨를 뿌려서 냅니다.

① Wash and cook hard-boiled rice.

② Prepare chicken broth with its bone and flesh. Remove and cut chicken into serving size strips. Season strained broth with soy and salt.

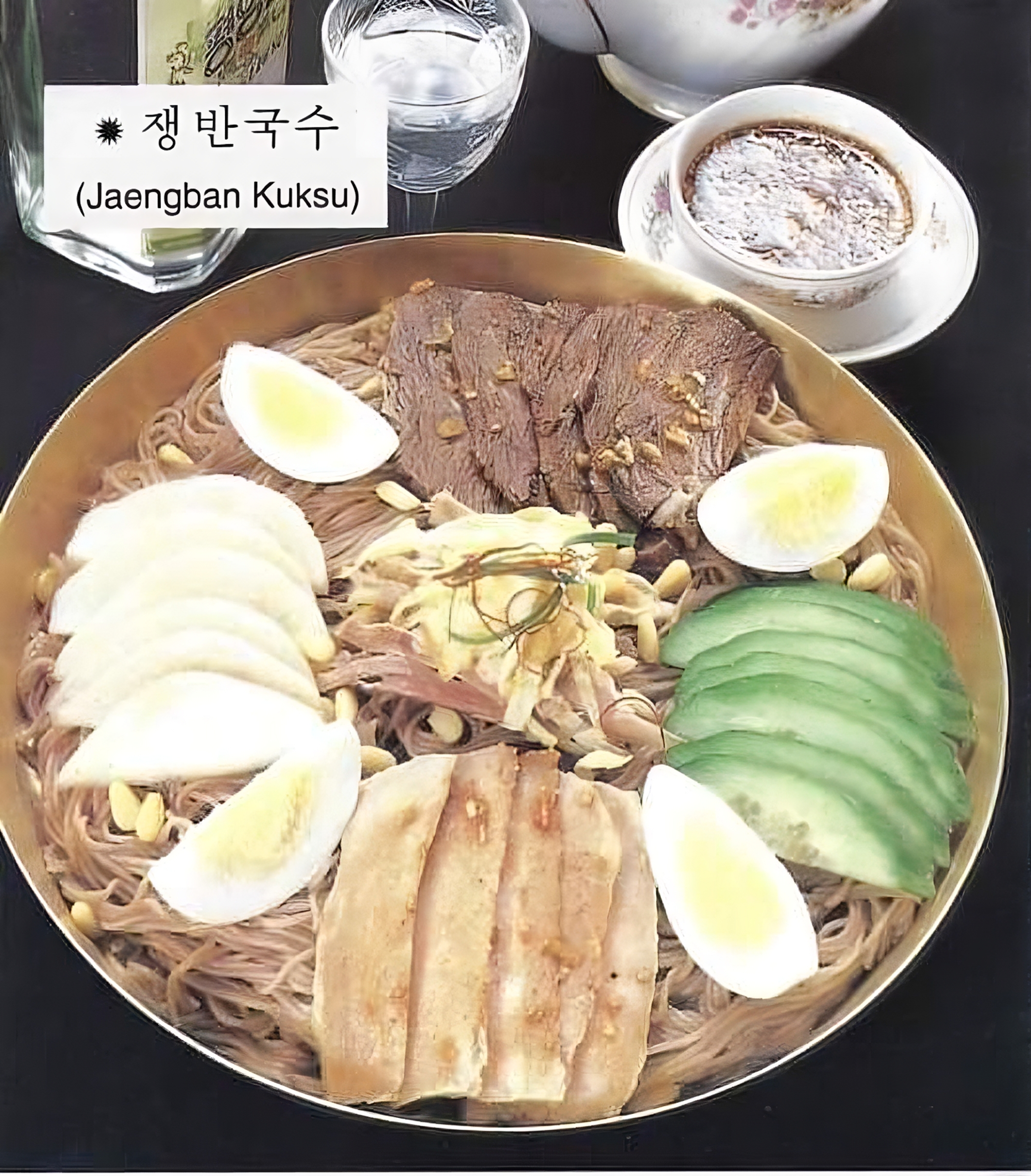
③ Soak dry mushroom and tear into strips.
Pan-fry drained mushroom and season with chopped leek, minced garlic and soy.

④ Mill green bean coarsely and soak for 3-4 hrs.
Remove skins and prepare a batter of finely ground green bean flour, salt, and minced leek.
Grease skillet with a lard and cook thin pancake of 5-6 cm until lightly browned on both sides.

⑤ Return the boiled rice into the bowl and put chicken, mushroom and pancake on it. Garnish with shredded egg, leek and red pepper.
Pour the enough broth not to cover garnishes, sprinkle sesame seeds, and serve.

✱ 쟁반국수

(Jaengban Kuksu)



쟁반국수는 메밀국수사리를 양념장에 버무려 쟁반에 담고 둘레에 꾸미를 보기좋게 둘러담은 다음 뜨거운 고기국물을 부어먹는 음식입니다.

따끈한 음식이 그리워지는 겨울철에 서로 술을 권해가며 먹으면 참으로 별맛입니다.

Jaengban Kuksu is a kind of noodles, which is mixed with dressings, garnished and poured hot broth.

It may be served with spirits in cold winter when you want to have hot foods.

음식감 (INGREDIENTS)

메밀가루	(buckwheat flour)	400g
소고기	(beef)	100g
돼지고기	(pork)	100g
닭고기	(chicken)	50g
삶은닭알	(hard-boiled egg)	100g
느타리버섯	(agaric)	150g
오이	(cucumber)	100g
배	(pear)	100g
김치	(Kimchi)	100g
소금	(salt)	12g
간장	(soy)	15g
파	(leek)	15g
후추가루	(ground black pepper)	2g
사탕가루	(sugar)	10g
참기름	(sesame oil)	3g
참깨	(sesame seed)	2g
잣	(pine nut)	4g
양념장	(dressing)	50g

① Bring beef, pork and chicken to a boil until they become tender. Skim and remove the meat.
Season the broth with salt, soy, leek, ground black pepper and reheat.

② Cut beef and pork into slices and tear chicken into large strips.
Season the meats with soy, sesame oil and ground black pepper.

③ Stir-fry scalded agaric and salty cucumber, and season them seperately. Cut Kimchi into the same size as meat. Pare and cut pear into willow leaf-shape.

④ Prepare Kuksu from buckwheat dough by the same method as Pyongyang Raengmyon.

⑤ Put Kuksu on Jaengban tray and arrange round beef, pork, chicken, mushroom, cucumber, pear, Kimchi and boiled agg.
Pour the hot broth and serve with dressing.

만드는 법 (COOKING)

1. 소고기, 돼지고기, 닭고기는 저가락이 쑥 들어갈 정도로 삶으면서 기름과 거품을 걷어낸 다음 고기는 건져내고 국물은 소금, 간장, 파, 후추가루로 맛을 들여 뜨겁게 덥힙니다.
2. 삶은 소고기와 돼지고기는 얇게 저미고 닭고기는 굵직굵직하게 찢어서 간장, 참기름, 후추가루로 무쳐놓습니다.
3. 느타리버섯은 데쳐서 물기를 꼭 짜 참기름에 살짝 볶아내여 다진 파와 마늘, 간장과 소금에 무치며 오이는 버들잎모양으로 썰어 소금에 잠시 절구었다가 물기를 짜 참기름에 살짝 볶으면서 다진 파와 마늘, 소금, 후추가루, 참깨로 양념하여 놓습니다. 김치는 고기와 같은 크기로 썰고 배는 껍질을 벗겨 버들잎모양으로 썰어놓습니다.
4. 메밀가루로는 평양랭면에서와 같이 국수를 눌러 사리를 지어놓습니다.
5. 쟁반에 국수사리를 담고 그 둘레에 소고기, 돼지고기, 닭고기, 버섯, 오이, 배, 김치, 삶은 닭알을 구색이 맞게 돌려놓은 다음 뜨거운 고기국물과 양념장을 같이 냅니다.

메밀의 약효 (Pharmaceutical Value of the Buckwheat)

메밀에는 루틴이 많이 들어있어 피줄을 든든하게 해주고 가는 피줄을 넓혀주는 작용을 하기때문에 고혈압을 미리 막거나 치료하는데 특효가 있습니다.
오줌이 잘나가게 하는데도 좋습니다.

Buckwheat contains good amounts of lutin, which helps curing and preventing hyperplesia by growing strong blood vessel and enlarging narrow blood vessel.
It is also good for urination.

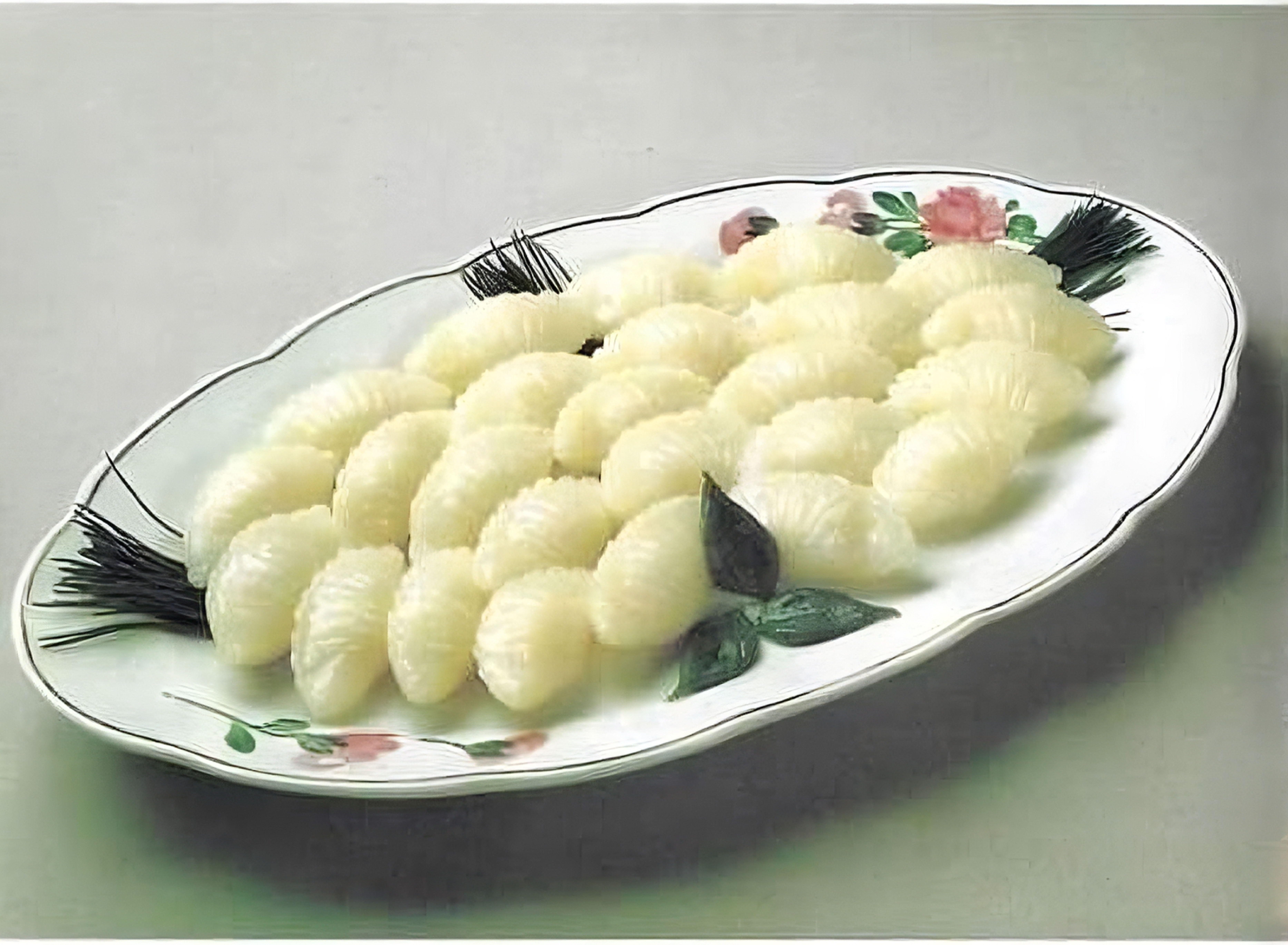
송편 (Songphyon)

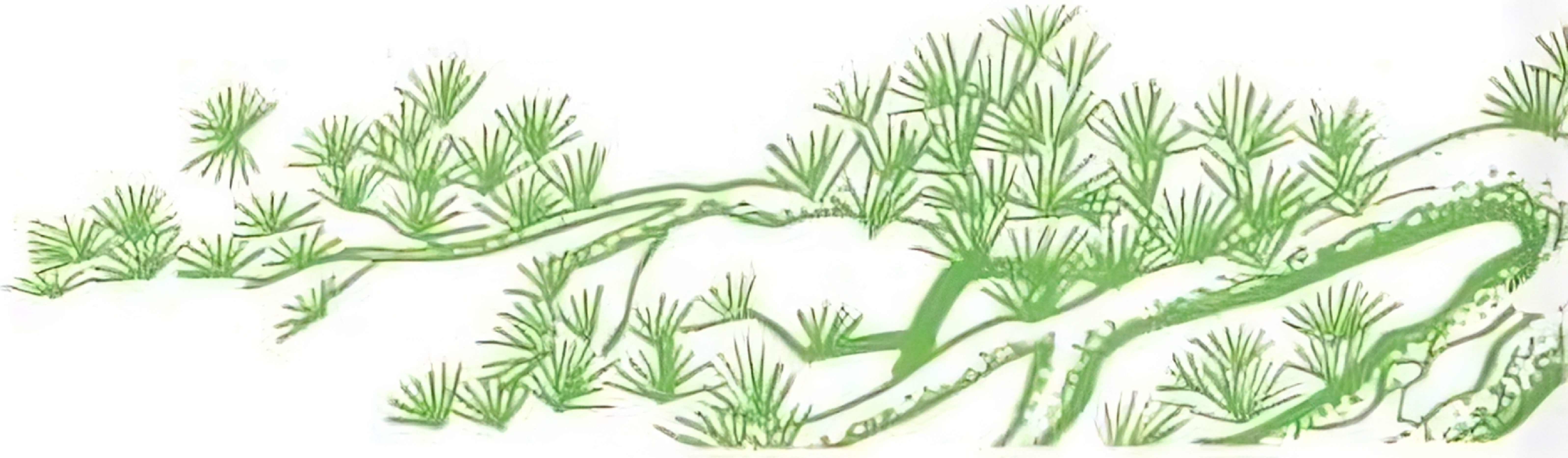
송편은 흰쌀가루를 반죽하여 팥, 녹두, 밤, 대추, 깨 등으로 소를 만들어넣고 솔잎을 깐 찜가마에서 쪄낸 떡입니다.

솔잎의 독특한 향기가 배여 입맛을 돋굽니다.

Songphyon is a rice cake filled with red bean, green bean, chestnut, jujube or sesame seed and the like.

It is done in the steamer laid pine needle of the peculiar flavour.





음식감 (INGREDIENTS)

흰쌀가루 (white rice flour)	500g
팥 (red bean)	150g
사탕가루 (sugar)	25g
소 금 (salt)	4g
참 기 름 (sesame oil)	10g

만드는 법 (COOKING)

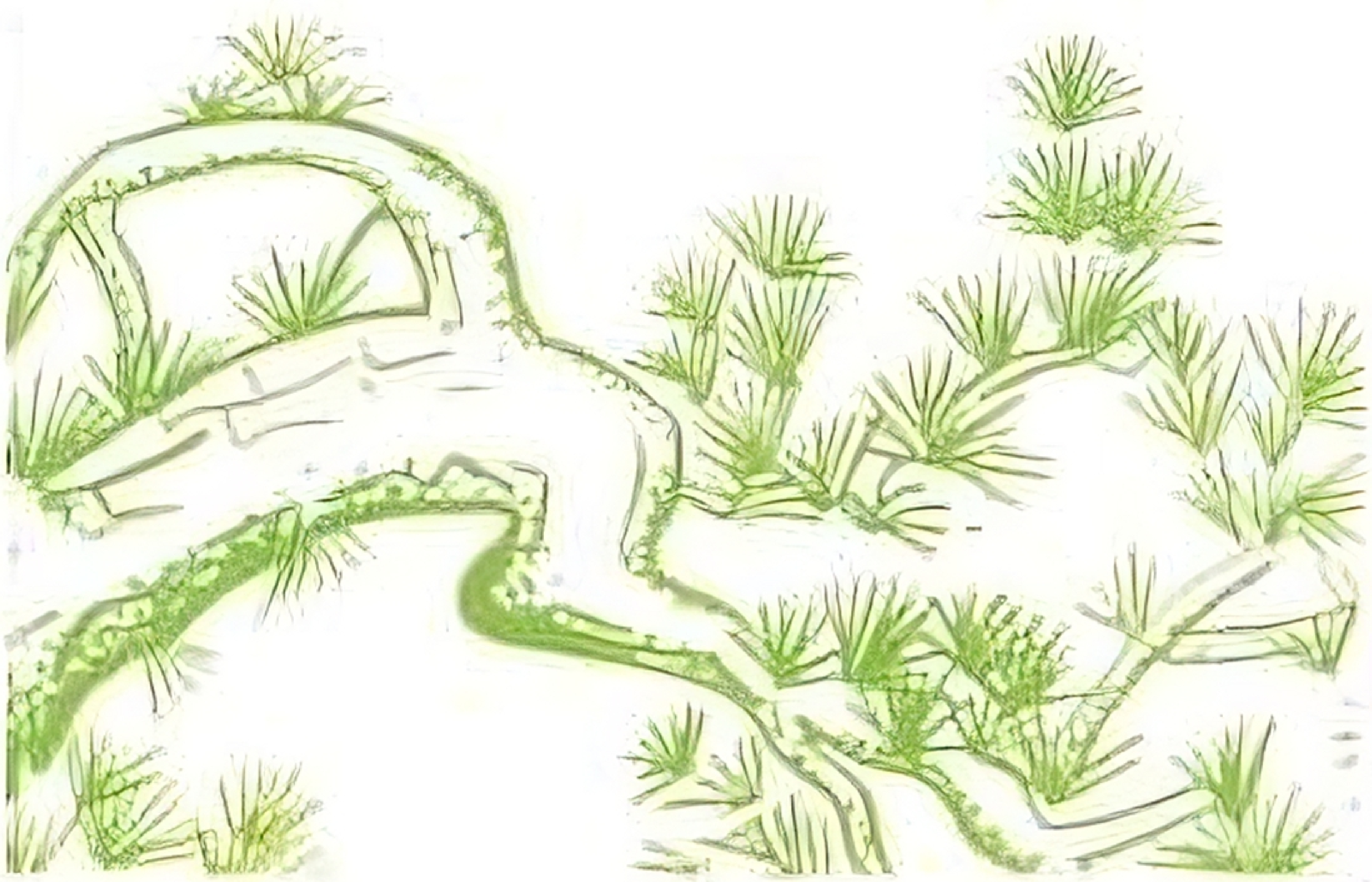
1. 채에 친 흰쌀가루에 소금을 고루 섞은 다음 가루의 2/3정도는 끓는 물로 익반죽하고 나머지는 익반죽한것과 함께 찬물로 반죽합니다.
2. 팥은 7~8배정도의 물을 두고 푹 삶아서 주걱으로 으깨면서 체에 걸러 자루에 넣어서 물을 꼭 짭니다. 여기에 사탕가루와 약간의 소금을 두고 약한 불에서 남비밑에 눌러붙지 않게 저어주면서 물기를 더 없앤 다음 대추알만한 크기로 빚어놓습니다.
3. 반죽물을 30g정도씩 떼내여 동글납작하게 만든 다음 팥소를 넣고 절반 접어 가장자리를 꼭 맞붙이면서 반달모양으로 빚습니다.
4. 찜가마에 솔잎을 깔고 빚은 떡을 한돌기 돌려놓은 다음 센불에서 20분정도 쪄내여 재빨리 찬물에 담그어냅니다. 그리고 물기를 닦아서 참기름을 발라 접시에 담고 솔잎으로 장식하여 냅니다.

① Mix the sieved rice flour with salt.. Add the boiling water to the flour of 2/3 and knead. Knead the other flour with cold water and combine the boiling water dough.

② Add water to cover the red bean and bring to a boil. Strain red bean purree through the sieve, crushing with wooden spoon, put into sack and drain. Add sugar and salt, and reduce over low heat, stirring not to scorch. Make filling the same size as jujube.

③ Make crescent rice dumpling filled with red bean fillings.

④ Lay pine needle in the steamer and then put the rice dumpling on it. Steam for 20 min, remove and dip in cold water. Drain and grease sesame oil. Serve on the plate garnished with pine needle.



왜 쪄낸 송편을 찬물에 담그어내는가 (Do you know why Songphyon is dipped in cold water?)

금방 쪄낸 송편은 반죽물알갱이들의 규칙적인 배렬이 파괴되면서 겉면이 찐득찐득하고 거칠게 되는데 찬물에 담그어내면 겉면온도가 급속히 내려가면서 반죽물알갱이들이 규칙적으로 배렬되기때문에 겉면이 매끈해집니다.

Songphyon just removed from the steamer has the sticky and coarse surface because of breaking dough texture.

When you dip it in the cold water, Songphyon has a smooth, even appearance due to the sudden coldnees, becoming natural dough texture.

✱ 평양랭면 (Pyongyang Raengmyon)

평양랭면은 촉감이 부드럽고 향기가 독특하며 입맛이 구수한 메밀가루로 만든 국수입니다.

국수오리가 지나치게 질기지 않아서 먹기에 알맞춤하며 국수국물과 꾸미, 국수그릇과 국수말기가 특별하여 예로부터 소문이 났습니다.

매식음식으로도 좋지만 술마신 뒤에 먹는 음식으로 더욱 어울립니다.

Pyongyang Raengmyon is a kind of buckwheat noodles, which has a smooth texture, peculiar flavour and a good taste.

It is tender enough to eat and is well known thanks to its peculiar broth, garnishes, dressing, bowl and presenting.

It is a good dish after drinking as well as daily food.

음식감 (INGREDIENTS)

메밀가루	(buckwheat flour)	400g	마늘	(garlic)	2g
소고기	(beef)	100g	간장	(soy)	30g
돼지고기	(pork)	100g	소금	(salt)	20g
닭고기	(chicken)	50g	후추가루	(ground black pepper)	2g
배추김치	(vegetable Kimchi)	50g	사탕가루	(sugar)	10g
무우김치	(radish Kimchi)	50g	고추가루	(ground red pepper)	2g
오이	(cucumber)	60g	식초	(vinegar)	10g
배	(pear)	40g	닭알	(egg)	100g
파	(leek)	20g	중조	(soda)	10g

만드는 법 (COOKING)

1. 소고기와 돼지고기, 닭고기는 저가락이 쑥 들어갈 정도로 삶아서 건지내고 국물은 소금, 간장, 파, 후추가루로 맛을 들여 차게 식힙니다.
2. 삶은 소고기, 돼지고기는 얇게 저미고 닭고기는 적당하게 찢어서 식힌 고기국물에 담가두며 배추김치, 무우김치는 고기와 같은 크기로, 오이는 버들잎모양으로 썰어 소금, 식초, 고추가루, 다진 파와 마늘, 사탕가루에 무쳐놓습니다. 배는 껍질을 벗겨 굵게 채쳐놓습니다.
3. 메밀가루를 중조물에 버무려 70℃의 물로 잘 반죽한 다음 살랑살랑 끓는 물에 국수를 누릅니다. 끓는 물속에 들어간 국수오리를 저가락으로 조심히 헤쳐주다가 국수가 떠오르면 조리로 건져 찬물에 2～3번 씻은 다음 사리를 지어 물기를 찌웁니다.
4. 식힌 고기국물에 국수사리를 담가내여 그릇에 담고 김치, 오이, 고기, 배, 삶은 닭알쪽을 보기좋게 올려놓은 다음 찬 고기국물을 부어 식초, 간장과 같이 냅니다.

① Bring the beef, pork and chicken to a boil until they become tender, and remove the meats.
Season the broth to taste with salt, soy, leek and ground black pepper.
Chill the broth.

② Slice beef and pork, and put the chicken strips into the broth.
Combine sliced Kimchis and willow-leaf-shaped cucumber with ground black pepper, minced leek, chopped garlic and sugar.
Pare and cut the pear into sticks.

③ Blend buckwheat flour, soda water and warm water of 70°C to make a dough.
Make Kuksu in boiling water, stirring long strands gently to prevent sticking together.
When floating, remove it with coriander, rinse 2-3 times and drain.

④ Dip Kuksu into cold broth and put on bowl.
Top Kimchi, cucumber, meats, pear and egg wedger on Kuksu, pour cold broth and serve with dressing, vinegar and soy.

음식감 (INGREDIENTS)

소고기 (beef)	500g
쑥갓 (costmary)	100g
배추고갱이 (heart of cabbage)	150g
홍당무우 (carrot)	100g
참나무버섯 (oak mushroom)	100g
붉은단고추 (bell pepper)	80g
닭알 (egg)	150g
파 (leek)	80g
마늘 (garlic)	15g
소금 (salt)	10g
간장 (soy)	15g
참기름 (sesame oil)	20g
후추가루 (ground black pepper)	1g
잣 (pine nut)	10g
사탕가루 (sugar)	5g
고기국물 (broth)	1l

전골을 만들 때 알아야 할 점 (Some Advices for Beef Jongol)

- 고기는 반드시 양념에 재웠다가 써야 합니다.
- 맹물이나 찬국물을 부으면 맛이 떨어집니다.
- 센 양념장을 쓰면 전골의 맛을 살릴수 없습니다.
- 오래 익는 음식감부터 차례로 넣어야 음식감들이 독특한 맛을 냅니다.

- Meats must be marinaded into the seasonings.
- Plain water or cold broth can spoil the taste of the dish.
- Hot dressing is not harmonized the dish.
- Put the ingredients in turns, and you can get its own taste.

소고

(Beef

소고기에 여러가지 남새를 두고 같

음식입니다.

여러가지 영양소들이 잘 배합된 맛

맛에 남새의 향기가 어울려 담담하고

Beef Jongol is a boiling dish together

it. This is a nutritious dish, tasting savou

also plain and relish in taste.

기전골
Jongol)

끓이면서 닭알을 풀어넣어 먹는 더운

는 음식으로서 소고기의 달고 구수한
원하며 감칠맛이 납니다.

with vegetables, adding beaten eggs to
ry of beef and aroma of vegetables. It is

만드는 법 (COOKING)

1. 깨끗이 손질한 소고기를 얄팍하게 저미어 채친 파, 다진 마늘, 소금, 간장, 참기름, 후추가루, 사탕가루에 20분정도 재웁니다.
2. 배추와 홍당무우는 5cm길이로 굵직하게 채치고 쑥갓은 4cm길이로 썰며 참나무버섯은 보기좋게 썰어 놓습니다. 파와 붉은 단고추는 큼직큼직하게 엇썰어 놓습니다.
3. 재워놓은 소고기 일부와 쑥갓, 배추고갱이, 홍당무우, 참나무버섯, 파와 붉은 단고추를 전골남비에 보기좋게 돌려담고 잣알을 박아넣은 다음 나머지 소고기를 놓습니다.
4. 여기에 고기국물을 붓고 한소끔 끓이다가 소금, 간장, 후추가루로 맛을 들인 다음 닭알을 풀어두어 반숙되면 익는 차례로 공기에 담아먹습니다.

① Clean and marinade sliced beef with chopped leek, minced garlic, salt, soy, sesame oil, ground black pepper, and sugar for 20 min.
② Cut the vegetable and carrot into stick of 5 cm, costmary into 4 cm and oak mushroom into desired size. Chop the leek and bell pepper into large pieces.
③ Arrange round some parts of marinaded beef, costmary, vegetable, carrot, oak mushroom, leek and bell pepper on the Jongol pan.
④ Bring to boil for a while and season with salt, soy and ground black pepper. Add beaten egg and serve in bowl when egg is half-boiled.

✻ 단고기국 (Tangogi Soup)

단고기국은 맛이 달고 영양가가 비할바없이 높으며 소화흡수가 잘 되는 이름난 음식입니다.

단고기국물이 발잔등에만 떨어져도 보약이 된다는 말이 전해지고있는것은 결코 우연한것이 아닙니다.

Tangogi Soup is a famous meat soup which is hearty, nutritious and digestible.

It is said that even a drop of Tangogi soup on instep can be a tonic.

음식감 (INGREDIENTS)

단고기 (Tangogi)	5kg	된장 (bean paste)	50g
파 (leek)	50g	들깨 (perilla seed)	80g
마늘 (garlic)	50g	방아잎 (a kind of mint)	30g
부추 (chive)	50g	고수 (coriander)	30g
고추가루 (ground red pepper)	30g	후추가루 (ground black pepper)	5g
소금 (salt)	40g		

만드는 법 (COOKING)

1. 내장과 기름을 떼낸 단고기를 찬물에 담가 피기를 뺀 다음 말끔히 씻어 가마에 넣고 거품과 기름을 걷어내면서 약한 불에서 3시간정도 끓입니다. 내장은 소금으로 잘 씻어서 기름과 같이 끓는 물에 데쳐 다시 씻은 다음 고기와 함께 삶습니다.
2. 푹 삶아진 고기를 건져서 뼈를 추리고 껍질을 따로 갈라낸 다음 고기는 굵직굵직하게 찢으며 내장은 적당한 크기로 썰어 다진 파와 마늘, 소금과 고추가루, 후추가루로 무쳐놓습니다.
3. 껍질과 삶은 고기의 일부, 데쳐낸 기름은 잘게 다져 남비에 두고 다진 파와 마늘과 부추, 고추가루와 걷어낸 기름과 소금을 두고 국물을 약간 부은 다음 한소끔 끓여서 양념즙을 만듭니다.
4. 무쳐놓은 고기와 내장에 자분자분하게 국물을 부어 가마에 넣고 된장으로 초벌간을 들인 다음 거품을 걷어내면서 한소끔 끓이고 다진 파와 마늘, 후추가루를 넣습니다.
5. 뜨겁게 덥힌 그릇에 단고기를 담고 끓는 국물을 부으며 잘게 썬 고수와 방아풀을 뿌린 다음 양념즙과 들깨를 쳐서 냅니다.

① Remove offals and fat, and cover with cold water to remove blood stained. Clean and simmer for 3 hrs, skimming lifting fat and scum. Rub the offals with salt and scald with boiling water. Rinse again and bring to boil offals with meat.

② Remove the cooked meat and seperate skins.

Tear meat into large strips and cut the offals into desired size. Season with chopped leek and garlic, salt, ground red pepper and ground black pepper.

③ Put the minced skin, some parts of meat, scalded fat into the sauce pan and add chopped leek, garlic, chive, ground red pepper, skimmed fat, salt and broth. Bring to boil to get a dressing.

④ Put the broth over the seasoned meat and offal almost to cover, and season with bean paste.

Bring to a boil, skimming scums and add the chopped garlic and ground black pepper.

⑤ Put meat into the heated bowl and pour the boiling broth. Sprinkle with chopped coriander, a kind of mint, perilla seed and dressing. Serve hot.

단고기 삶는 방법 몇가지 (Various methods of cooking Tangogi)

- 평안도지방에서는 된장을 풀어 두고 삶으며
- 함경도지방에서는 소금을 두고 삶고
- 황해도지방에서는 고추장을 풀어 두고 삶습니다.
- 경기도와 그 이남지방에서는 대체로 간장으로 간을 맞추며 단고기에 밀가루를 묻혀 삶기도 합니다.

Tangogi is boiled with bean paste in Phyongan Province and salt in Hamgyong Province.
It is also boiled with peppered bean paste in Hwanghae Province, soy and as coated meat in Kyonggi Province and southward.

소발통묵 (Aspic Jelly of Ox trotter)

소발통과 소꼬리, 소힘줄 등을 삶아서 만든 묵입니다.

맛이 구수하기 그지없고 영양가가 높으며 여러가지 약효성분이 들어있어 건강과 장수에 매우 좋습니다.

This dish is the aspic jelly prepared from ox trotter, tail and tendon.

It is used as a healthy food thanks to its nutritive value, good taste, and various medical properties.

음식감 (INGREDIENTS)

소발통	(ox trotter)	1kg	소금	(salt)	10g
소꼬리	(ox tail)	400g	후추가루	(ground black pepper)	2g
소힘줄	(tendon)	100g	실닭알	(shredded egg)	10g
소사태	(shank)	500g	실돌버섯	(shredded stone mushroom)	10g
소혀	(ox tongue)	300g	실고추	(shredded red pepper)	2g
파	(leek)	3g	잣가루	(ground pine nut)	5g
마늘	(garlic)	15g	겨자초장	(vinegared mustard sauce)	80g

만드는 법 (COOKING)

1. 소발통은 쪼개고 소꼬리는 갈라서 소혀, 소사태, 소힘줄과 함께 슬쩍 데쳐내여 잘 씻은 다음 센불로 끓입니다.
2. 끓기 시작하면 불을 낮추어 천천히 끓이면서 기름과 거품을 걷어낸 다음 뚜껑을 덮고 푹 무를 때까지 삶습니다.
3. 푹 익는 차례로 고기를 건져내여 뼈를 추리고 다진 파와 마늘, 소금, 후추가루로 맛을 들이며 국물은 천에 밭아서 양념합니다.
4. 남비에 썰어놓은 고기와 양념한 국물을 6 : 4의 비률로 두고 한소끔 끓여서 식힙니다.
5. 거의 식어갈 때 실닭알, 실돌버섯, 실고추, 실파, 잣가루를 고루 섞어 틀에 넣으며 랭장고에서 6시간정도 식혀서 굳힌 다음 편으로 썰어 접시에 담고 겨자초장과 같이 냅니다.

※ 소발통묵은 소금으로 간을 맞추어야 제맛이 납니다.

① Cut the trotters into halves and scald ox tongue, shank, tendon and tail section. Clean thoroughly and bring to boil over high heat.

② When beginning to boil, lower heat and cook slowly, skimming fats and scums until the meats become tender.

③ Remove the meats from saucepot and cut deboned meat into strips. Season to taste with chopped leek, garlic, salt and ground black pepper, and strain the broth.

④ Cook soup mixture of meat and broth of 6:4 and chill.

⑤ When bringing to cool, mix the shredded egg, mushroom, red pepper, leek and ground pine nut. Put into mould and set for 5 hrs in refrigerator. Cut jelly into slices, arrange on the dish and serve with vinegared mustard sauce.

※ Aspic jelly of ox trotter must be seasoned with salt.

✱ 대동강숭어국

(Grey mullet Soup of River Taedong)

평양의 맑은 대동강에서 많이 잡히는 숭어에 후추를 넣어 끓인 더운음식입니다.

영양가가 대단히 높고 맛이 독특하여 귀한 손님이 오면 대접하는 별식입니다.

Grey mullet soup is considered nutritious and special dish. It is hearty enough to be served to a honourable guest.

음식감 (INGREDIENTS)

숭어 (grey mullet)	1 kg	간장 (soy)	6g
소금 (salt)	6g	후추 (black pepper)	15g

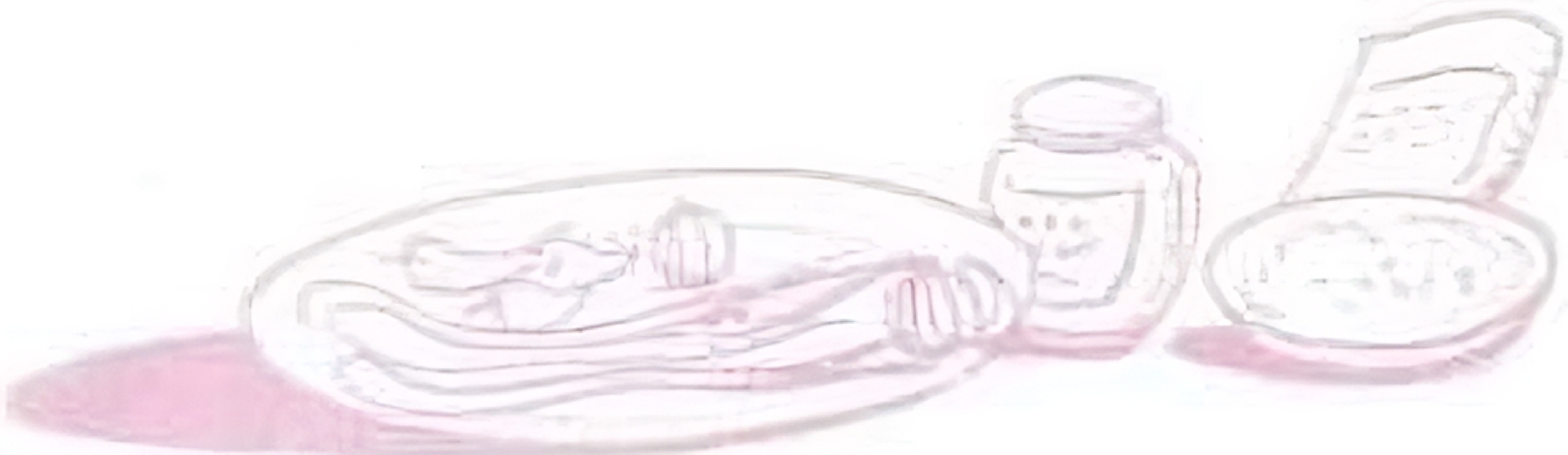
만드는 법 (COOKING)

1. 숭어는 비늘을 긁고 내장과 아가미를 떼낸 다음 깨끗이 씻어서 대가리와 꼬리를 자르고 길이 3cm정도로 토막냅니다.
2. 토막낸 숭어(대가리와 꼬리 포함)를 그릇에 담아 끓는 물을 끼얹고 인차 찬물에 씻어 잡냄새를 없앤 다음 소금을 약간 뿌려 밑맛을 들입니다.
3. 남비에 대가리와 꼬리를 포함한 숭어토막을 두고 찬물을 부은 다음 깨끗한 천에 후추알을 싸서 넣고 끓이면서 거품을 걷어냅니다.
4. 숭어토막이 푹 익으면 소금과 간장으로 간을 맞추어 뜨겁게 덥힌 그릇에 담아 냅니다.

※ 입맛에 따라 고추장이나 풋고추를 두고 맵싸하게 끓이거나 파, 마늘, 생강, 된장과 약간의 고추가루를 두고 구수하게 끓일수도 있습니다.

① Dress grey mullet and cut into sections of 3 cm.
② Pour boiling water over the fish sections in bowl and rinse in cold water to remove bad smell. Sprinkle salt.
③ Put the sections including head and tail, cover cold water and bring to boil with some black pepper in small bag, skimming.
④ Add salt and soy. Put the soup into heated bowl.

※ You may cook the hot soup with red peppered bean paste and green pepper or with bean paste, and some of the scallion, garlic, ginger and ground red pepper.



✹ 녹두묵채 (Green bean Jelly Salad)

일정한 크기와 모양으로 썬 녹두묵을 볶은 소고기, 데친 미나리, 채친 오이, 구운 김과 함께 초간장과 양념에 무친 찬음식입니다.

맛이 생큼하면서도 약효성분이 많아서 건강장수에 좋습니다. 더우기 비만증과 고혈압, 더위를 막는데 특효가 있습니다.

This is a cold salad made of green bean jelly of desired size, sauteed beef, scalded dropwort, shredded cucumber and grilled laver, and seasoned with vinegared soysauce and dreesings.

It is a good healthy food for preventing obsitas, hypertension and sunstroke.

음식감 (INGREDIENTS)

녹두묵 (green bean jelly)	400g	참깨 (sesame seed)	3g
소고기 (beef)	100g	참기름 (sesame oil)	5g
오이 (cucumber)	100g	파 (leek)	10g
녹두나물 (green bean sprout)	100g	마늘 (garlic)	5g
미나리 (dropwort)	100g	사탕가루 (sugar)	5g
김 (laver)	3g	식초 (vinegar)	10g
간장 (soy)	10g	붉은단고추 (bell pepper)	40g

만드는 법 (COOKING)

1. 소고기는 가늘게 썰어 여러가지 양념으로 밑맛을 들인 다음 기름을 두른 볶음판에서 센불로 고기색이 달라지도록 볶다가 자분자분하게 물을 붓고 간이 들 때까지 한소끔 끓입니다.
2. 녹두묵은 편을 낸 다음 납작납작하게 썰어 초간장에 색이 거매지지 않게 무치며 오이는 가늘게 썰어 소금을 뿌렸다가 물기를 짜서 살짝 볶습니다. 붉은 단고추는 굵게 채칩니다.
3. 녹두나물과 미나리는 5cm길이로 잘라서 끓는 물에 데친 다음 소금, 식초, 사탕가루, 참기름, 참깨로 무치며 김은 적당한 크기로 썰어 참기름에 재빨리 볶아놓습니다.
4. 접시에 준비해놓은 녹두묵과 남새, 붉은 단고추, 소고기를 보기좋게 놓은 다음 김과 참깨를 뿌려서 냅니다.

① Saute the seasoned beef strips, pour over some water and bring to boil for a while until it is salty.

② Dice the green bean jelly and season with vinegared soysauce not to reek of black colour.
Cut the cucumber into sticks, sprinkle salt, drain and stir-fry.
Cut bell pepper into thick strips.

③ Cut green bean sprout and dropwort into 5cm; blanch into boiling water; season with salt, vinegar, sugar, sesame oil and season seed; stir fry the laver of desired size.

④ Arrange green bean jelly, vegetables, red bell pepper and beef, and sprinkle with sesame seed and laver.

녹두묵만들기 (Preparation of Green bean Jelly)

녹두를 타개어 2~3시간 물에 불군 다음 손으로 비비 껍질을 벗기며 보드랍게 갈아서 거릅니다.
거른 물은 서늘한 곳에서 앙금을 앉혀 웃물은 따라버리며 앙금의 2／3정도되는 따끈한 물을 부어 익을 때까지 끓이면서 천천히 저어줍니다. 되직해지면 서늘한 곳에서 식힙니다.

Coarsely mill the green bean and soak into water for 2-3 hrs.
Remove the skins from beans, grind finely and strain. Settle strained bean to the bottom and flow off the upper water. Put the hot water of 2/3 settlement and bring to boil, stirring slowly, when reducing water, chill at the cool place.

음식감 (INGREDIENTS)

감자 (potato)	600g
소고기 (beef)	80g
풋고추 (green pepper)	40g
된장 (bean paste)	30g
파 (leek)	20g
마늘 (garlic)	10g
깨소금 (sesame salt)	3g
고추가루 (ground red pepper)	2g

만드는 법 (COOKING)

1. 감자는 껍질을 벗겨 깍두기모양으로 썰고 소고기는 작은 편으로 썰며 풋고추는 씨를 털어버리고 작게 썹니다. 마늘은 다지고 파는 잘게 썹니다.
2. 남비에 감자와 소고기를 두고 물을 부어 끓이면서 거품을 걷어낸 다음 뚜껑을 덮고 감자가 푹 익을 때까지 끓입니다.
3. 여기에 된장을 풀어두고 한소끔 끓인 다음 썰어놓은 풋고추와 다진 마늘, 잘게 썬 파와 고추가루를 두고 맛을 돋구어 오지그릇에 담습니다.
4. 여기에 깨소금을 뿌린 다음 다시 끓이다가 끓는 상태로 상에 냅니다.

① Pare and dice potato, cut beef into small slices and empty green pepper seed. Mince garlic and chop leek.
② Bring to boil potato and beef with water in pot, skimming scums.
③ Add bean paste and flavour with green pepper, minced garlic, chopped leek and ground red pepper. Put in earthware.
④ Sprinkle sesame salt and boil again. Serve hot.

건강에 좋은 감자 (The Healthy Food-Potato)

감자에는 비타민 C와 칼리움, 철을 비롯한 광물질이 많이 들어있어 위궤양, 암, 동맥경화, 빈혈을 미리 막거나 치료하는데 더없이 좋으며 심장활동을 강화하는 작용을 합니다.
열량이 적으면서도 배부른 감을 주기때문에 비만증과 당뇨병에도 좋습니다.

Potato has good amounts of vitamin C and some minerals such as K, Fe, so that it is used for curing or preventing ulcer, cancer, arteriosclerosis, anemia and heart disease.
It is also good for obesitias and diabetes because of low calorie and filling.

❋ 감자지지개

(Pan-fried Potato)

일정한 모양으로 썬 감자에다 고기와 풋고추를 두고 된장이나 고추장을 넣어 끓여먹는 입맛돋구는 음식입니다.

보글보글 끓는 얼근한 감자지지개를 마주해앉으면 구수한 흙냄새 풍기는 고향집 뜨락에서 다심한 어머니가 차려주는 소박한 음식상을 받아안던 그때가 못견디게 그리워집니다.

This is the savory dish made of potato slices, beef and green pepper, bean paste or peppered bean paste. This tasty dish reminds you of your mother serving breakfast in your home garden.

잉어회 (Raw Carp Slices)

신선한 잉어를 생것그대로 가공하여 양념장에 찍어먹는 영양가높고 약리적 가치가 큰 건강장수음식입니다.

질높은 단백질과 풍부한 비타민이 들어있으며 산뜻하고 향기로운 맛을 내는 잉어회는 남녀로소가 다 즐겨찾는 특색있는 음식입니다.

This is the nutritious and elixir dish made of fresh carp. Everybody likes the dish of high protein and abundant minerals.

맛좋은 겨자초장만들기 (How to prepare the vinegared mustard sauce)

간장과 식초와 겨자를 2 : 1 : 1의 비률로 섞으면서 약간의 사탕가루와 생강즙을 넣으면 됩니다.

Vinegared mustard sauce is made by combining the soy, vinegar and mustard at the rate of 2:1:1, and adding some sugar and ginger juice.

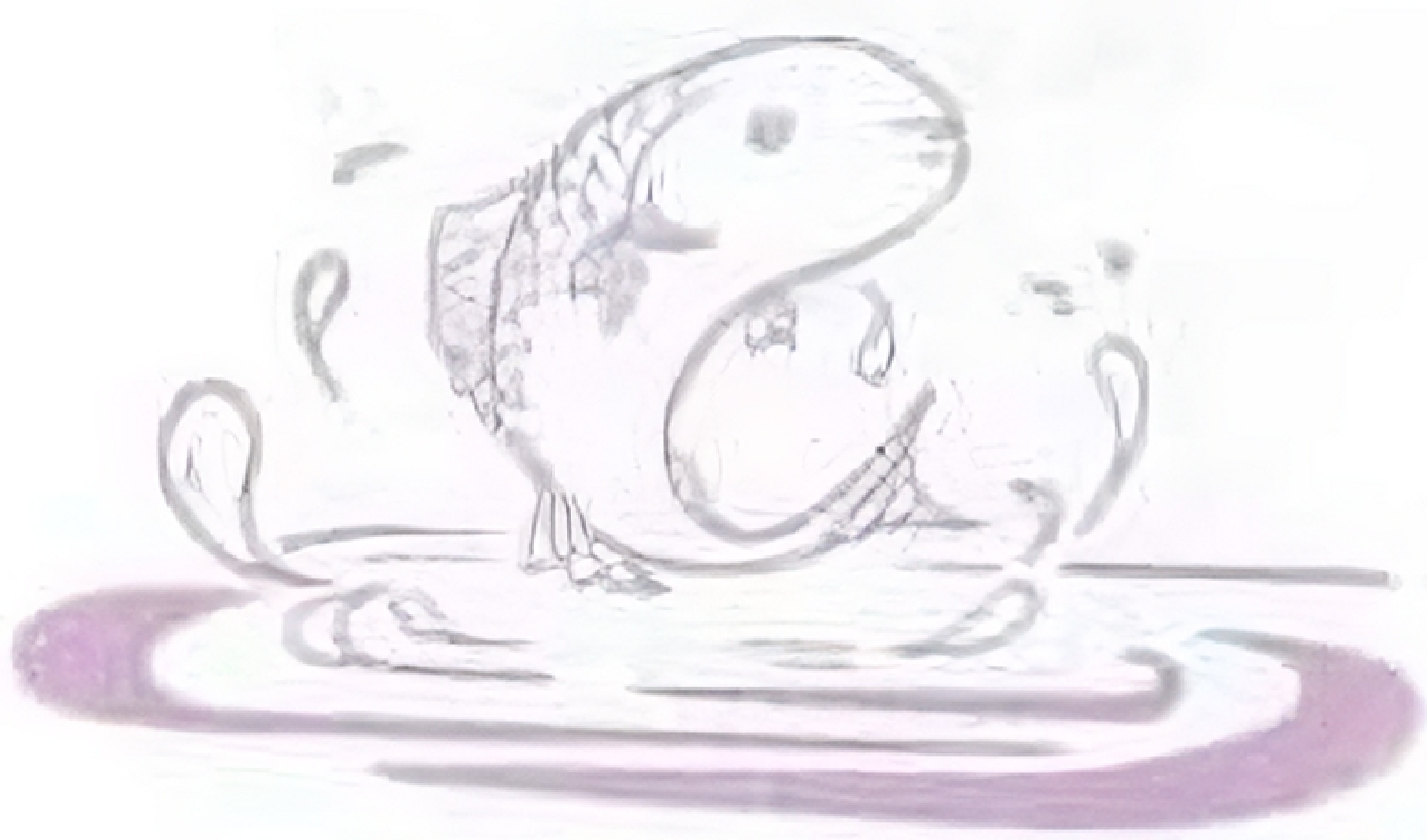
음식감 (INGREDIENTS)

산잉어 (fresh carp)	2kg
무우 (radish)	300g
쑥갓 (costmary)	50g
고추장 (peppered bean paste)	50g
식초 (vinegar)	25g
파 (leek)	10g
마늘 (garlic)	5g
사탕가루 (sugar)	25g
참기름 (sesame oil)	3g
참깨 (sesame seed)	3g

잉어회를 만들 때 주의할 점 (Notes for preparing the sliced raw carp)

- 내장을 떼낼 때 열주머니가 터지지 않도록 조심해야 합니다.
- 떼낸 살점을 물에 씻지 말아야 합니다.
- 먹기직전에 재빨리 회를 만들어야 합니다.
- 될수록 껍질벗긴 물고기에 손이 적게 닿도록 해야 합니다.

- Take care not to damage the gall when drawning.
- Don't rinse the fillet.
- Prepare the dish just before serving.
- Don't touch often the skinned fish.



만드는 법 (COOKING)

1. 고추장과 식초와 사탕가루를 6 : 3 : 1의 비률로 갠 다음 참기름, 참깨, 다진 파와 마늘을 섞어 초고추장을 만들어놓습니다.
2. 산잉어의 대가리를 칼등으로 몇번 때리고 아가미끝으로부터 두번째 비늘이 있는 곳을 베여 피를 받아낸 다음 대가리를 자르고 아가미와 내장을 꺼내며 깨끗이 씻어서 젖은 행주로 물기를 말끔히 닦아냅니다.
3. 손질한 잉어를 천을 깐 도마우에 놓고 두쪽으로 편을 낸 다음 가슴뼈를 뽑아버리며 조심히 껍질을 벗겨 살을 4mm너비로 가쯘히 썰어놓습니다.
4. 길둥근 접시에 무우를 채쳐서 깔고 잉어의 대가리와 등뼈, 꼬리를 원래대로 놓은 다음 등뼈우에 저며놓은 잉어의 살을 보기좋게 놓으며 둘레에 쑥갓을 장식하여 초고추장과 같이 냅니다.

① Mix the peppered bean paste, vinegar and sugar at the rate of 6:3:1 to make a vinegared bean paste with sesame oil, sesame seed chopped leek and garlic.

② Preserve blood from a freshly killed carp. Dress the fish and wipe off with cloth.

③ Prepare the butter-flied fillet with skin off and cut into sticks of 4mm.

④ Put the radish jullenin on the oval dish.

Present the head, backbone and tail, and arrange the sliced fillets on the backbone.

Garnish with costmary and serve with vinegared soy sauce.

✹ 음식만드는 요령 몇가지

(Some basic guidelines for cooking)

간을 맞추거나 양념감을 넣을 때(To gain the right balance of seasoning)

- 음식감에 사탕가루나 소금을 넣고 익히다가 맛을 본 다음에 다시 간을 맞추어야 짜거나 싱겁지 않게 조절할수 있습니다.
- 양념감 넣는 순서를 잘 알고 두세번에 나누어 넣어야 양념감의 고유한 맛을 더 살릴수 있습니다.
- Cook your products with salt or sugar, taste and adjust seasoning again if needed.
- Add your seasonings in turns, and you can intensify its effect.

튀기를 바삭바삭하게 만들려고 할 때 (For the best fried products with crisp crust)

- 끈기가 약한 밀가루를 튀기하기 직전에 찬물에 반죽해야 합니다.
- 필요한 기름온도를 잘 보장해야 하는데 처음부터 마지막까지 같은 온도가 유지되여야 합니다.
- 다른 음식감에 튀기반죽물을 묻혀 튀길 때에는 반죽물이 골고루 묻혀지게 해야 합니다.
- Make a coating batter with a flour of less gluten and cold water.
- The temperature of the frying fat must be correct to keep fat absorption to a minium from the beginning to the last.
- Fried products should be coated with a seasoned flour mixture evenly.

생선을 구울 때 (When baking fish)

- 석쇠를 미리 달구어 기름을 약간 발라써야 생선이 달라붙지 않습니다.
- 몸통이 두터운 생선은 일정한 간격으로 칼에임을 주고 구워야 고루 익힐수 있습니다.
- 처음 센불에서 구워 뒤집은 다음 불을 낮추어 천천히 구워야 잘 익으면서 맛이 좋아집니다.
- 양념장구이를 할 때는 기름을 두른 지짐판에서 보통불로 량쪽면을 어느 정도 구운 다음 비린내나는 기름을 찌우고 양념장을 끼얹어 센불에서 다시 재빨리 구워야 합니다

- When baking fish, it is placed on pan which has been heated and oiled for non-sticky pan.
- Thick whole fish should be scored to cook it evenly.
- Fish must be baked over high heat: turned and cooked slowly over low heat to get palatability.
- Fish must be baked both sides on the greasy pan over moderate heat. Remove the fishy oil, baste dressing and bake quickly over the high heat.

생선국을 맛있게 끓이려면 (For the best fish soup)

- 생선 겉면에 있는 진득진득한 점액을 말끔히 긁어내고 토막을 내여 끓는 물을 끼얹은 다음 인차 찬물에 담가 깨끗이 씻어야 합니다.
- 물량의 0.3%되는 소금을 둔 찬물에 생선토막을 넣어 20분정도 재빨리 끓여야 합니다.
- 거의 다 끓었을 때 술, 생강, 월계수잎, 고수를 넣으며 다 끓으면 인차 상에 내야 합니다.

- Clean mucous scales, cut into steaks, scald the steaks with boiling water and rinse with cold water.
- Cover the fish steaks with cold salt water of 0.3 % and bring to boil quickly for 20 min.
- When almost boiled, add wine, ginger, bayleaf and coriander to soup. Serve hot.

고기국물을 맛있게 뽑으려면 (To prepare tasty stock)

- 고기를 깨끗이 씻어 피기가 없어질 때까지 찬물에 담그었다가 남비에 물과 같이 넣어 처음에는 센 불에서 끓이다가 약한 불로 끓이면서 기름과 거품을 자주 걷어냅니다.
- 그 다음 파토막과 간장을 두고 한소끔 끓여 향기와 맛을 들인 다음 소금과 후추가루를 넣어 맛을 완전히 들여서 천에 밭습니다.

- Clean and soak the meat in cold water until the blood is removed. Cover the meat with cold water in pot with lid. Bring to boil and reduce to a simmer, skimming fats and scums.
- Add chopped leek and soy, and allow to simmer for some minutes. Season with salt and pepper to get a best flavour stock. And pass through a fine strainer.

책을 낸 사람들

집필 및 편집 송용칠, 최일완

사진 및 장정 김하싱, 남윤복

번 역 림영희

심 사 리 남

조선료리협회
Cooks Association of the DPRK

Tel 381 86 89
Fax 381 47 99

ㄱ-98485